

令和7年1月分



- ☆は手作りおやつです
- ☆は手作りおやつです
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0～2才児は「朝のおやつ」がつきます

	献立名	材料			おやつ	
		ねつちから 熱や力になるもの	ちにく、ほね 血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	午後 おやつ 乳児 ごぜん 午前	午後 おやつ 幼児 ごぜん 午前
4 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 きゃべつの塩昆布和え すーぶ(ごん わかめ)	ばん/米/ごま油	とりにくも	きゃべつ/昆布/ごん/わかめ	☆おにぎり	菓子
6 月	ごはん ひきにくかれー 切干大根の炒め煮	ばん/米/じゃがいも/さらだ油/砂糖	とりにく、ほね、ちゅうぶ、あぶら 豚ひき肉/牛乳/油揚げ	たまご/人参/ぐりんびーす/切干大根	☆おやき	菓子 牛乳
7 火	ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁(玉ねぎ わかめ)	しょく、こめ、さとう、かたひに 食パン/米/砂糖/片栗粉/パン粉/すりごま	とりにく、ちゅうぶ、せいか 鶏ひき肉/みそ/鮭	たまご、わいごん、にんじん 玉ねぎ/大根/人参/わかめ/大根/七草せつと	☆七草がゆ	☆七草がゆ
8 水	ごはん 鶏肉の南蛮煮 わかめさらだ みそ汁(ふ ねぎ)	こめ、さとう、しらたき、あぶら 米/里芋/白滝/さらだ油/砂糖/ごま油/ふ/まかに	とりにく、ちゅうぶ、せいか 鶏肉も/みそ/きなこ/牛乳	にんじん、ごぼう、ぐりんびーす 人参/ごぼう/ぐりんびーす/わかめ/もやし/ねぎ	☆まかろにきなこ 牛乳	☆まかろにきなこ 牛乳
9 木	ごはん 鮭の照り焼き きゃべつのごままよさらだ みそすーぶ	こめ、さらだ油、さとう 米/さらだ油/砂糖/すりごま/砂糖/ふらんすばん	かたひに、とりにく 鮭/豚ひき肉/よーぐると	きゃべつ/きゅうり/人参/きゃべつ/もやし/にら/玉ねぎ/生姜/ごん	よーぐると ふらんすばん	よーぐると 菓子
10 金	ごはん 肉豆腐 きゃべつの中華和え すまし汁(ふ 大根)	ふらんすばん、こめ、しらたき、さとう ふらんすばん/米/白滝/砂糖/ごま油/ふ/さつまいも	とりにく、ちゅうぶ、せいか 豚も/豆腐/牛乳	たまご、にんじん 玉ねぎ/人参/ねぎ/きゃべつ/もやし/大根	☆焼きいも 牛乳	☆焼きいも 牛乳
11 土	ごはん 鶏肉のとまと煮込み 大根ときゅうりのさらだ みそ汁(もやし わかめ)	ばん、こめ、あぶら、さとう ばん/米/さらだ油/砂糖	とりにく 鶏肉も/みそ	たまご、にんじん 玉ねぎ/とまとかん/ぐりんびーす/大根/きゅうり/もやし/わかめ	☆おにぎり	菓子
14 火	ごはん 焼肉 かぼちゃのきめ煮 のっぺい汁(里芋)	ばん、こめ、さらだ油、さとう ばん/米/さらだ油/砂糖/里芋/ごんにやく/片栗粉/中華糖	あぶら、とりにく、ちゅうぶ、せいか 油揚げ/豚も/牛乳	しょうが、たまご 生姜/にんにく/玉ねぎ/びーまん/かぼちゃ/人参/大根/ねぎ/もやし/きゃべつ	☆やきそば 牛乳	☆やきそば 牛乳
15 水	食パン はんぱーぐ こーるすろー すーぶ(玉ねぎ ごん)	しょく、かたひに 食パン/片栗粉/さとう/さらだ油/米	とりにく、ちゅうぶ、せいか 豚ひき肉/豆乳/つな	たまご 玉ねぎ/きゃべつ/人参/ごん	☆おにぎり	☆おにぎり
16 木	ごはん まさご揚げ お浸し(もやし きゅうり) みそ汁(かぶ わかめ)	ばん、こめ、かたひに ばん/米/片栗粉/さらだ油/砂糖	ちゅうぶ、とりにく 豆腐/鶏ひき肉/しらす/茶けつり/みそ/飲むよーぐると	にんじん、たまご 人参/玉ねぎ/もやし/きゅうり/かぶ/かぶ(葉)/わかめ	☆おにぎり	菓子 のむよーぐると
17 金	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のなむる みそ汁(じゃがいも えのき)	こめ、さらだ油、ごま油、さとう 米/さらだ油/ごま油/砂糖/すりごま/じゃがいも/ほっとけーきの葉	ちゅうぶ、とりにく、ちゅうぶ、せいか ぶり/つな/みそ/豆乳/牛乳	ほうれん草、えのき ほうれん草/もやし/えのき/たけ/ばいん缶	☆ばいになつぷる蒸しばん 牛乳	☆ばいになつぷる蒸しばん 牛乳
18 土	ごはん 豚肉の甘辛煮 きゃべつのだん みそ汁(ふ ねぎ)	ばん、こめ、さらだ油、さとう ばん/米/さらだ油/砂糖/ふ	とりにく 豚も/みそ	たまご 玉ねぎ/びーまん/きゃべつ/きゅうり/ねぎ/わかめ	☆おにぎり	菓子
20 月	ごはん ぼーくかれー きゃべつとつなのさらだ	ばん、こめ、じゃがいも、さらだ油、さとう、かたひに ばん/米/じゃがいも/さらだ油/砂糖/片栗粉	とりにく、ちゅうぶ、せいか 豚も/牛乳/つな/きなこ	たまご、にんじん 玉ねぎ/人参/ぐりんびーす/きゃべつ/きゅうり	☆みるくもち	☆みるくもち
21 火	ごはん 豆腐と豚肉の旨煮 れんごんのきんぴら みそ汁(あさつき なめこ)	しょく、こめ、あぶら、かたひに 食パン/米/ごま油/片栗粉/さらだ油/砂糖/すりごま/うどん	とりにく、ちゅうぶ、せいか 豚も/豆腐/みそ	しょうが、にんじん、はくさい 生姜/にんじん/白菜/さやえんどう/れんごん/あさつき/なめこ/大根	☆煮込みうどん	菓子 牛乳

☆ たんぼくみ りえすどめにゆー ☆



- ☆は手作りおやつです。 昼食やおやつに麦茶が付きませす
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0〜2才児は「朝のおやつ」が付きませす

	献立名	材 料			おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉質になるもの	からだの調子を整えるもの	午後 乳 児	午後 幼 児
22	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜のつな和え 吉野汁	米／さらだ油／里羊／片栗粉 薄力粉／砂糖	鮭／つな／豚肉もも／ 牛乳	小松菜／人参／のり／大根／ ねぎ	☆ちんすこう 牛乳	☆ちんすこう 牛乳
23	ごはん 鶏肉のまーまれーど煮 きゃべつとみかんのさらだ すーぶ（えのき こーん）	米／じゃがいも／さらだ油／ 砂糖／食ぱん／えっくげあ	大豆／豚もも／しらす 牛乳	玉ねぎ／人参／とまと缶／ きゃべつ／きゅうり／みかん 缶／えのきたけ／こーん／の り	☆しらすとーすと 牛乳	☆しらすとーすと 牛乳
24	ごはん 春巻き きゃべつと昆布和え 中華すーぶ	ぱん／米／春巻きの皮／春雨 ／さらだ油／砂糖／片栗粉／ ごま油	豚もも／牛乳／つな／ きなこ	もやし／人参／干しいたけ ／生姜／きゃべつ／昆布／ね ぎ／わかめ／こーん	☆おにぎり	菓子 牛乳
25	ごはん 豚肉の生姜焼き きゃべつと人参の和え物 みそ汁（もやし ふ）	ぱん／米／さらだ油／ごま油 ／ふ	豚もも／みそ	玉ねぎ／生姜／きゃべつ／人 参／のり／もやし／わかめ	☆おにぎり	菓子
27	ごはん 豆腐そぼろあん 切干大根のごまさらだ みそ汁（きゃべつ 玉ねぎ）	米／さらだ油／砂糖／片栗粉 ／すりごま／えっくげあ	豆腐／鶏ひき肉／みそ 牛乳	玉ねぎ／人参／切干大根／ きゅうり／こーん／きゃべつ	☆おじゃ	菓子 牛乳
28	ごはん 白身魚の竜田揚げ もやしのごま和え すまし汁（豚肉 ねぎ）	米／片栗粉／さらだ油／砂糖 ／すりごま／ほっとけきの 葉	めるーさ／つな／豚 もも／豆乳／牛乳	もやし／きゅうり／人参／ね ぎ／れもん	☆ばななすくえあ 牛乳	☆ばななすくえあ 牛乳
29	ごはん 白菜と肉団子のすーぶ じゃがいものきんぴら みかん	食ぱん／米／片栗粉／春雨／ じゃがいも／さらだ油／砂糖 ／ほっとけきの葉／まーが りん	豚もも／豆腐／牛乳	玉ねぎ／干し椎茸／生姜／白 菜／人参／ねぎ／びーまん	☆豆腐スコーン 牛乳	☆豆腐スコーン 牛乳
30	ごはん 鶏肉のばーべきゅーそーす れんごんのさらだ みそ汁（あげ きゃべつ）	ぱん／米／砂糖／さらだ油／ えっくげあ／すりごま／うど ん	鶏肉もも／つな／みそ ／油揚げ／牛乳／豚も も	生姜／ばいん缶／玉ねぎ／れ んこん／人参／きゅうり／ きゃべつ／大根／小松菜	☆煮込みうどん	菓子 牛乳
31	食パン かぼちゃのぐらたん 人参さらだ すーぶ（わかめ えのき）	食ぱん／さらだ油／ばたー／ こーん 小麦粉／ぱん粉／砂糖／米	豚挽き肉／牛乳／すき むみるく／粉チーズ／ つな	かぼちゃ／玉ねぎ／ぐりん びーす／人参／きゅうり／干 しぶどう／もやし／わかめ／ こん 昆布	☆おにぎり	☆おにぎり
月平均栄養価		乳児 えねるぎー 387kcal	たんぱく質 たんぱく質 14.5g	脂肪 脂肪 10.0g	糖分 糖分 1.3g	塩分 塩分 1.3g
		幼児 えねるぎー 481kcal	たんぱく質 たんぱく質 18.6g	脂肪 脂肪 14.1g	糖分 糖分 1.3g	塩分 塩分 1.3g

**旬の食材**

かりふらわー 大根  
野沢菜 おれんじ  
きんかん みかん  
あんこう きんめだい  
ぶく わかさぎ

**日本の伝統の正月料理** 【おせち料理】

おせち料理には何が入ってる？

どんな意味があるのかな？

- かすのこ - 子孫繁栄
- 昆布 - よろこぶ
- 黒豆 - まめに暮らせるように
- 栗きんとん - 黄金にたとえ金運あつぷ
- 伊達まき - 巻物に似ているところから知識が増えるように
- 紅白なます - 水引から平安や平和を願い

**七草がゆ**

年末年始のお休みにてご馳走を食べた後は、春の七草を食べ胃腸をいたわりましょう

保育園では 1/7(火)の午後のおやつで出ませす

子ども達に食べやすいように出汁を効かせ、鮭ふれーくも入れて作りませす

【材料】  
七草せっと 大根 鮭ふれーく 出汁 塩 ごま ごはん 水